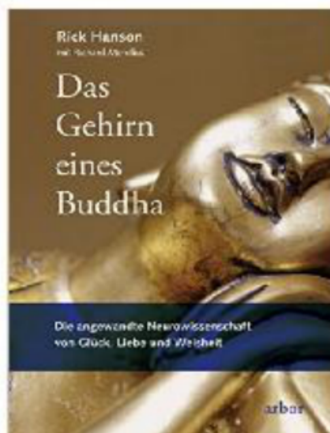
Das Gehirn eines Buddha von Rick Hanson

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Das Gehirn eines Buddha

Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit
Von Rick Hanson



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Das Gehirn eines Buddha (2010) ist eine erleuchtende und spannende Reise in die Welt der Meditation. Einfach verständliche Fakten, buddhistische Weisheiten und persönliche Anekdoten des Autors bilden ein abgerundetes Werk, das dem Leser beim Einstieg in die Meditation hilft und auf den richtigen Weg zu weniger Stress und mehr Erleuchtung führt.

Wer diese Blinks lesen sollte

Menschen, die stressfreier und glücklicher leben möchten
Jeder, der meditieren lernen möchte
Alle, die sich weniger mit sich selbst und mehr mit ihren Mitmenschen beschäftigen möchten

Wer das Buch geschrieben hat

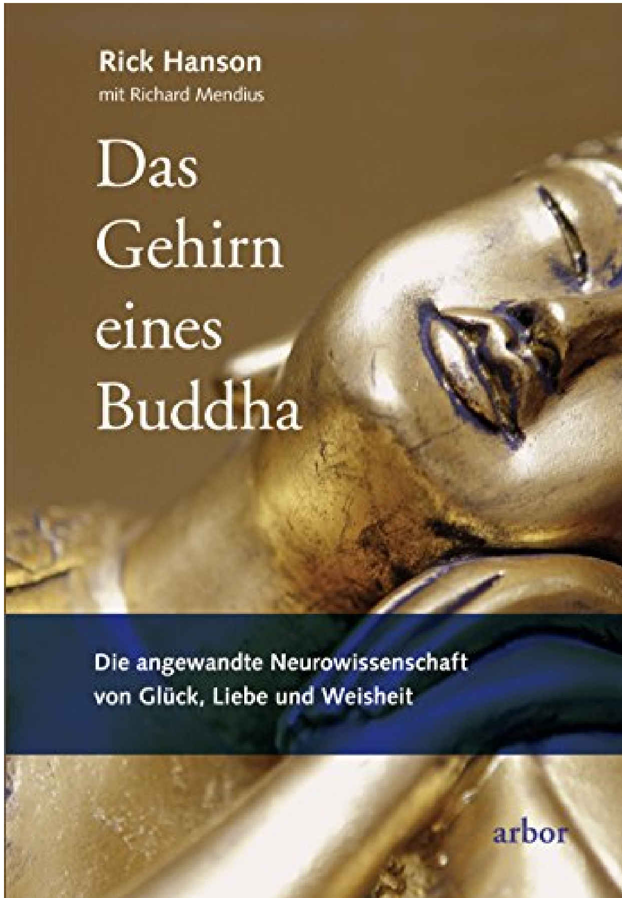
Dr. Rick Hanson ist Neuropsychologe und Meditationstrainer. Er ist Mitglied des Greater Good Science Center an der Universität Berkeley und Autor des Bestsellers Hardwiring Happiness, der in 14 Sprachen übersetzt wurde.

Was drin ist für dich: Glücklicher und entspannter leben.

Eigentlich könnte es gar nicht besser laufen: Du hast einen Job, eine Wohnung, Freunde und eine Familie. Jetzt wäre genau der richtige Augenblick, um mit deinem Leben zufrieden zu sein und alles so richtig zu genießen. Aber dieser Augenblick kommt einfach nicht, denn irgendetwas nervt immer: Heute musstest du zu früh aufstehen und bist müde, morgen juckt ein Mückenstich und übermorgen guckt dich die Sekretärin so blöd an, wenn du ins Büro kommst, dass der Tag gleich wieder gelaufen ist.

Rick Hanson erklärt in Das Gehirn eines Buddha, wie du es schaffen kannst, ein zufriedener und ausgeglichener Mensch zu werden und deinen Stress, deine Ängste und alle anderen negativen Gefühle in Schach zu halten. Dabei spielt Meditation eine wichtige Rolle, denn sie hilft dir, achtsam zu sein und dich konzentriert deinem eigenen Wohlbefinden und dem deiner Mitmenschen zu widmen. Achtsamkeit bedeutet, die schönen Momente in deinem Leben zu erkennen, in dir aufzunehmen und es zuzulassen, dass sie dein Bewusstsein auf positive Art verändern. Wenn du es schaffst, dich für einige Zeit auf die guten und schönen Dinge zu konzentrieren, passt sich dein Gehirn entsprechend an und du wirst alles in einem positiveren Licht wahrnehmen. Und schließlich wird er irgendwann kommen: der erste Moment, in dem du mit dir und deinem Leben vollkommen zufrieden und im Reinen bist.

Das Gehirn eines Buddha
Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit
Von Rick Hanson



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Das Gehirn eines Buddha (2010) ist eine erleuchtende und spannende Reise in die Welt der Meditation. Einfach verständliche Fakten, buddhistische Weisheiten und persönliche Anekdoten des Autors bilden ein abgerundetes Werk, das dem Leser beim Einstieg in die Meditation hilft und auf den richtigen Weg zu weniger Stress und mehr Erleuchtung führt.

Wer diese Blinks lesen sollte

Menschen, die stressfreier und glücklicher leben möchten
Jeder, der meditieren lernen möchte
Alle, die sich weniger mit sich selbst und mehr mit ihren Mitmenschen beschäftigen möchten

Wer das Buch geschrieben hat

Dr. Rick Hanson ist Neuropsychologe und Meditationstrainer. Er ist Mitglied des Greater Good Science Center an der Universität Berkeley und Autor des Bestsellers Hardwiring Happiness, der in 14 Sprachen übersetzt wurde.

Was drin ist für dich: Glücklicher und entspannter leben.

Eigentlich könnte es gar nicht besser laufen: Du hast einen Job, eine Wohnung, Freunde und eine Familie. Jetzt wäre genau der richtige Augenblick, um mit deinem Leben zufrieden zu sein und alles so richtig zu genießen. Aber dieser Augenblick kommt einfach nicht, denn irgendetwas nervt immer: Heute musstest du zu früh aufstehen und bist müde, morgen juckt ein Mückenstich und übermorgen guckt dich die Sekretärin so blöd an, wenn du ins Büro kommst, dass der Tag gleich wieder gelaufen ist.

Rick Hanson erklärt in Das Gehirn eines Buddha, wie du es schaffen kannst, ein zufriedener und ausgeglichener Mensch zu werden und deinen Stress, deine Ängste und alle anderen negativen Gefühle in Schach zu halten. Dabei spielt Meditation eine wichtige Rolle, denn sie hilft dir, achtsam zu sein und dich konzentriert deinem eigenen Wohlbefinden und dem deiner Mitmenschen zu widmen. Achtsamkeit bedeutet, die schönen Momente in deinem Leben zu erkennen, in dir aufzunehmen und es zuzulassen, dass sie dein Bewusstsein auf positive Art verändern. Wenn du es schaffst, dich für einige Zeit auf die guten und schönen Dinge zu konzentrieren, passt sich dein Gehirn entsprechend an und du wirst alles in einem positiveren Licht wahrnehmen. Und schließlich wird er irgendwann kommen: der erste Moment, in dem du mit dir und deinem Leben vollkommen zufrieden und im Reinen bist.

Denk dich glücklich: Unser Verstand kann unsere Gehirnstruktur und unsere Gefühle beeinflussen.

Von außen betrachtet sehen alle menschlichen Gehirne relativ gleich aus: Milliarden von Nervenzellen bilden eine graue Masse, die von unserem Schädel geschützt wird. Doch jedes Gehirn ist so individuell wie der Mensch selbst. Und genauso, wie sich unser äußeres Erscheinungsbild stetig wandelt, kann sich auch die Struktur unseres Gehirns unser gesamtes Leben lang verändern.

Das Gehirn ist die physische Struktur, die unseren Verstand beherbergt. Der Verstand, das sind unsere Gedanken und Gefühle, alles, was wir bewusst und unbewusst erleben. Unser Gehirn und unser Verstand sind wie ein integriertes System: so eng miteinander verwoben, dass wir tatsächlich die physische Beschaffenheit unseres Hirns durch unseren Verstand verändern können. Beide zusammen sind dafür verantwortlich, wie wir uns fühlen. Wenn wir z.B. im Job befördert werden, vermittelt unser Verstand diese Information an unser Gehirn. Dieses schüttet dann den Neurotransmitter Dopamin aus,

einen Botenstoff, der uns Aufregung spüren lässt. Aber es ist der Verstand, der den plötzlichen Dopamin-Stoß interpretiert: Sind wir glücklich und freudig aufgeregt, oder sind wir ängstlich aufgeregt?
Es ist möglich, dass wir durch unser Verhalten unsere Hardware im Gehirn verändern. Wir können beeinflussen, welche Neuronen miteinander agieren und Verbindungen zueinander aufbauen. Selbst wenn wir mit unseren Freunden zusammen lachen, bilden sich dadurch neue Verbindungen zwischen Neuronen aus: Sie sind dafür verantwortlich, dass wir uns an diesen schönen Moment und das damit verbundene Gefühl erinnern.
Diese Anpassungsfähigkeit unseres Gehirns lässt sich auch gut an bestimmten Berufsgruppen nachvollziehen: So haben Taxifahrer z.B. einen ausgeprägteren Hippocampus – das ist die Region im Inneren unseres Gehirns, die unter anderem für die räumliche Orientierung und das Erinnern von Wegen zuständig ist.
Die Struktur des Gehirns passt sich unserem Verstand und unserem Verhalten an. Wir sollten also beginnen, so zu denken und uns so zu verhalten, dass unser Gehirn gut darin wird, Glück und Gelassenheit zu empfinden.

Von innen heraus: Selbstreflexion macht uns glücklicher.

Selbstreflexion ist der Versuch, uns selbst und unsere Gefühle, Gedanken und Wünsche besser zu verstehen. Denken wir beispielsweise aktiv darüber nach, was uns glücklich macht, dann betreiben wir Selbstreflexion. Da unser Verstand unser Gehirn beeinflussen kann, wird regelmäßiges Nachdenken über die guten und glücklichen Aspekte unseres Lebens dazu führen, dass sich unser Gehirn auf positive Art verändert.
Vor über 2000 Jahren begann ein junger Mann namens Siddhartha intensiv darüber nachzudenken, was ihn glücklich und was ihn unglücklich macht. Er war hartnäckig und fand so viel darüber heraus, dass er es schaffte, sein Glück anzunehmen und sich von seinem Leid zu befreien. Er konzentrierte sich so sehr auf die positiven Aspekte in seinem Leben, dass sein Gehirn begann, alle guten Erfahrungen in den Vordergrund zu stellen. Von seinen Anhängern wurde er fortan „Buddha“ genannt – der Erleuchtete.
Einige denken jetzt vielleicht, dass es ziemlich egoistisch ist, den ganzen Tag nur über sich selbst nachzudenken. Aber das ist ein Trugschluss. Denn dadurch, dass wir uns auf die positiven Aspekte unseres Lebens konzentrieren, tun wir auch anderen viel Gutes. Wir werden freundlicher, offener und gehen hilfsbereiter auf andere Menschen zu. Wir empfinden weniger Stress und geben weniger Stress an andere Menschen in unserem Umfeld weiter.
Ein geschärftes Bewusstsein für uns selbst verändert zudem auch die Beziehungen zu unseren Mitmenschen positiv. Stell dir vor, wie viel

mehr du deiner Familie und deinen Freunden geben kannst, wenn du selbst ausgeglichener und zufrieden bist. Wenn sie sehen, wie gut es dir geht, wird das ganz automatisch auch sie selbst glücklicher machen.
Das klingt ziemlich genau nach dem, was wir alle immer suchen, oder? Und all das können wir durch regelmäßige positive Selbstreflexion erreichen. Aber wie genau soll das gehen?

Genug geheult: Leid war evolutionsbiologisch wichtig, ist aber heute größtenteils unnötig.

Zunächst müssen wir verstehen, was negative Gefühle eigentlich sind. Leid war ursprünglich ein Trick der Natur, um uns am Leben zu erhalten. Dazu gehören alle Gefühle, die für uns unangenehm sind: vom Genervtsein, wenn wir den Bus verpassen, über die kleine Angst vor der Spritze beim Arzt bis hin zur tiefen Trauer, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren.
Negative Gefühle haben den Menschen früher gezeigt, wovon sie sich besser fernhalten sollten. Positive Gefühle wiederum vermittelten, was gut für uns ist. Nach dem Schema „Annähern oder Vermeiden“ konnten unsere Vorfahren so entscheiden, ob sie sich lieber dem Säbelzahntiger oder der Bananenpalme nähern wollten. Diejenigen, die Angst vor dem Tiger hatten, überlebten vermutlich länger, konnten sich fortpflanzen und ihre Angst an die nächste Generation weitergeben.
Am Beispiel mit den Bananen und dem Tiger wird auch deutlich, dass die negativen Gefühle für das Überleben wichtiger sind als die positiven. Es ist kein Problem, wenn wir ein paar Mal an einer Bananenpalme vorbeigehen, ohne etwas zu essen. Aber wir müssen nur einmal dem Tiger hinterherlaufen, um uns in Todesgefahr zu begeben. Daher dominieren in unserem Gehirn die negativen Gefühle: Wir haben schneller Angst oder Sorgen, als dass wir uns freuen.
Auf diese Weise haben sich Angst und andere negative Gefühle tief im menschlichen Gehirn verankert, und wir haben sie bis heute tief verinnerlicht. Heute fürchten wir uns jedoch nicht mehr vor Tigern, sondern meistens vor viel komplexeren und abstrakten Bedrohungen wie Zurückweisung oder Scham. Oder wir fürchten uns vor ungefährlichen Angelegenheiten wie dem Zahnarzt, vor Spinnen und vor dunklen Zimmern, obwohl wir wissen, dass diese Dinge vermutlich keine reale Gefahr darstellen.
Angst und Leid haben heute quasi keine Auswirkungen mehr darauf, wie lange wir leben. Wir können also damit anfangen, sie aus unserem Leben zu verbannen!

Ins eigene Knie geschossen: Mit negativen Gedanken machen wir es uns oft viel schwerer als nötig.

Natürlich ist es unmöglich, alle Schmerzen komplett zu vermeiden.

Wenn wir uns den Zeh an etwas stoßen oder mit der Hand auf die heiße Herdplatte fassen, tut es weh, und solche Dinge passieren nun mal gelegentlich. Trotzdem vermehren wir unseren Schmerz in solchen Situationen noch einmal selbst.
Wir können uns vorstellen, dass jeder Schmerz aus zwei Pfeilen besteht, die uns treffen. Der erste Pfeil ist der physische Schmerz selbst: Wenn die Spritze piekst oder wir hinfallen und uns das Knie aufschürfen, werden Nerven gereizt, die das Empfinden von Schmerz an unser Gehirn leiten. Das ist unvermeidbar und normal. Auch wenn unser Partner uns zurückweist oder wir schlimme Nachrichten erhalten, ist das natürlich nicht schön, aber auch nichts, das wir ändern könnten.
Aber danach gibt es noch einen zweiten Pfeil, der meistens noch mehr schmerzt und den wir selbst auf uns abschießen: unsere Reaktionen auf den ersten Pfeil. Fassen wir z.B. auf die heiße Herdplatte, tut das weh. Aber wenn wir uns dann schrecklich über uns selbst ärgern, weil wir so ungeschickt waren, oder jemand anderen beschuldigen, die Herdplatte angelassen zu haben, dann vermehren wir die negativen Gefühle und übertragen sie auf ganz andere Lebensbereiche als nur unsere verbrannte Hand. Wir lassen ein Missgeschick, das physisch betrachtet nur auf der Haut schmerzt, negativ auf uns und unsere Beziehungen zu anderen ausstrahlen!
Es gibt sogar Situationen, in denen es gar keinen ersten Pfeil gibt, wir aber dennoch nicht aufhören, zweite Pfeile auf uns selbst abzufeuern. Fühlen wir uns beispielsweise von einer Person ungerecht behandelt, werden wir die Situation vermutlich nicht direkt ansprechen, sondern stattdessen negative Gefühle gegenüber dieser Person entwickeln. In unserem Gehirn bewirkt ein solcher Denkprozess eine erhöhte Aktivität des sympathischen Nervensystems, das für eine Leistungssteigerung unseres Körpers in Stresssituationen verantwortlich ist: Adrenalin wird ausgeschüttet und unser Herz schlägt schneller. Unser Körper ist bereit für neue schlechte Gefühle.
Das führt dann schnell dazu, dass wir uns ungeliebt fühlen, nur die negativen Seiten an uns selbst sehen und uns manchmal sogar dafür bestrafen, dass wir solche teilweise eingebildeten negativen Reaktionen hervorrufen – ein Teufelskreis also, den wir vollständig unseren eigenen Denkprozessen zu verdanken haben.

Ganz richtig im Kopf: Achtsamkeit, gute Absichten und Gelassenheit sind die Schlüssel zum Glück.

Dadurch, dass wir uns bestimmte Denkweisen angewöhnen, können wir einen großen Schritt hin zu einem ausgeglichenen und zufriedenen Leben gehen. Die drei wichtigsten Denkprozesse, die wir üben sollten, sind Achtsamkeit, gute Absichten und Gelassenheit.
Als Achtsamkeit bezeichnen wir den Zustand, in dem wir uns der

Dinge vollkommen bewusst sind. Wir können unsere Achtsamkeit durch Meditation stärken, denn Meditation hilft uns dabei, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren. So sind wir uns z.B. beim Yoga unseres Körpers viel bewusster als im Alltagsleben und beim Meditieren können wir unsere Aufmerksamkeit auf alles um uns herum lenken. Dabei wird das parasympathische Nervensystem gestärkt: Es lässt unser Herz langsamer schlagen und wir fühlen uns ruhig und ausgeglichen. Das macht uns entspannt und glücklich.

Gute Absichten haben viele positive Effekte. Möchten wir z.B. stark sein, reicht oft schon die intensive Vorstellung davon aus, um mehr innere Kraft zu fühlen. Solche Denkweisen können zu einer erhöhten Ausschüttung von Neurotransmittern führen, die uns ein gutes Gefühl schenken.

Gelassenheit hilft uns dabei, negative Emotionen und ungesunde Begierden zu kontrollieren. Möchten wir uns in Gelassenheit üben, müssen wir verstehen, welche Dinge uns glücklich machen, und vor allem müssen wir lernen, dass das andauernde Verlangen nach diesen Dingen uns unglücklich macht. Wenn wir z.B. unbedingt beruflich erfolgreich sein wollen, kann dieser Ehrgeiz uns sehr unglücklich machen. Es wäre vielleicht einfacher, sich das Verlangen nach Erfolg abzugewöhnen. Gelassenheit hilft uns dabei.

Wenn wir also achtsam und gelassen sind und gute Absichten hegen, können wir glücklicher werden als jetzt. Aber nicht nur das: Diese Art des Denkens kann uns sogar klüger machen!

Vorheriges Kapitel

Nächstes Kapitel

Man lernt nie aus: Durch Meditation verstehen wir uns selbst besser und werden weiser.

Wir haben gesehen, dass wir durch Meditation lernen, unsere Aufmerksamkeit besser auf die wesentlichen Dinge zu fokussieren. Aber auch zum Gewinn ganz neuer Erkenntnisse und letztlich sogar zur Weisheit kann uns Meditation führen. Weisheit ist eigentlich nichts anderes als ein dauerhaftes, sehr gutes Urteilsvermögen. Und um Weisheit zu erlangen, sollten wir möglichst viel von uns selbst und unserer Umwelt verstehen.

Wenn wir uns während der Meditation absolut konzentrieren, dann nehmen wir all das Drumherum, die aufdringlichen Kleinigkeiten, den Lärm und die Unterbrechungen aus unserem Bewusstsein heraus. Wir fokussieren uns auf die Dinge, die wirklich etwas bedeuten. Meditieren ist wie eine Machete, mit der wir uns den Weg zur Erkenntnis freischlagen können: Wissen schärft ihre Klinge und Konzentration gibt ihr Kraft. Wenn wir wirklich klar denken können und unser Blick nicht ständig abgelenkt wird, ist es viel einfacher, zu neuen und

einleuchtenden Erkenntnissen zu gelangen.
Wenn wir das Meditieren eine Weile geübt haben, erleben wir einen Zustand geistigen Einklangs. Alle unwichtigen Details verschwinden aus unserer Wahrnehmung und wir werden ganz von dem Objekt unserer Meditation eingenommen.
Dieser Zustand der geistigen Einheit kann sogar wissenschaftlich nachgewiesen werden: Bei Menschen, die viel meditieren, gibt es besonders viele Gammawellen mit hoher Frequenz in ihrem Gehirn, während sie sich in diesem Zustand befinden. Eventuell unterstützen die Gammawellen die Empfindung von Achtsamkeit und intellektueller Wachheit, die auch nach der Meditation noch andauert.
Um einen solchen Zustand geistigen Einklangs zu erreichen und zu mehr Weisheit zu gelangen, müssen wir das Meditieren üben. Für den Anfang eignen sich dazu am besten fokussierende Techniken wie Yoga oder Atemübungen.

Ommmmm: Meditation kann uns dabei helfen, zufriedener zu sein.

Die größte Quelle negativer Gefühle ist meist das Bild, das wir von uns selbst haben: Wie wir uns einschätzen und beurteilen. Daher ist es eine gute Idee, sich mit diesem Selbstbild auseinanderzusetzen und unser Ego ein wenig zurückzunehmen.
Natürlich können wir uns nicht ganz von unserem „Selbst“ verabschieden. Wir brauchen unsere Identität, um unsere Erfahrungen einordnen zu können und um für andere Menschen da zu sein. Doch wenn wir eine Weile darüber nachdenken, können wir herausfinden, in welchen Situationen es unnötig ist, immer auf einem „Ich“ zu beharren. Oft nehmen wir die Dinge zu persönlich oder sehnen uns nach Anerkennung und sind deswegen unglücklich. In solchen Situationen sollten wir unser „Selbst“ einfach mal vergessen. Egal, in welcher Situation: Wo es kein „Ich“ gibt, gibt es auch kein Problem. Manchmal reicht es, einfach die Perspektive zu wechseln: Nicht „ich“ werde von einem Freund enttäuscht, sondern eine Enttäuschung “hat stattgefunden”. Aus diesem Blickwinkel fällt es uns zudem viel leichter, den Standpunkt des anderen nachzuvollziehen und zu einem fairen Urteil zu kommen.
Auch die übertriebene Identifikation mit Gegenständen in unserem Alltag zeigt, wo wir unser Ego ruhig noch zurücknehmen können. Irgendwann geht alles einmal kaputt oder verloren. Was tun wir, wenn unser Smartphone kaputtgeht? Vermutlich denken wir: „So ein Ärger! Ich bin nicht mehr erreichbar und ich muss mein Geld ausgeben, um ein neues zu kaufen“ – viel Ärger und viel Ego. Denken wir hingegen: „Ein Gegenstand, eigentlich ohne persönlichen Wert, ist kaputtgegangen und will nun ersetzt werden“, dann müssen wir uns gar nicht mehr so sehr darüber aufregen.

Wer sich selbst nicht in das Zentrum seiner Gefühle stellt, kann entspannter und erfüllter leben. Es klingt nach einer Binsenweisheit, aber etwas mehr auf andere zu achten und etwas weniger auf uns selbst, macht uns glücklich.

Geteiltes Glück ist doppeltes Glück: Unsere Gehirne sind zum Lieben programmiert.

Wenn wir die Nachrichten im Fernsehen sehen oder morgens auf dem Weg zur Arbeit die Zeitung aufschlagen, können wir schnell den Eindruck gewinnen, dass Konkurrenz, Konflikte und Kriege den Lauf dieser Welt bestimmen. Doch tatsächlich bekommen diese negativen Gefühle und ihre Auswirkungen einfach nur die meiste mediale Aufmerksamkeit. Denn eigentlich sind unsere Gehirne dazu gemacht, uns gegenseitig zu lieben.

Ebenso wie Angst und negative Gefühle ist auch die Liebe evolutionsbiologisch begründet: Sie stellte für unsere Vorfahren einen Überlebensvorteil dar, weil sie sie anregte, als Gruppe zusammenzuhalten, sich um die Kinder zu kümmern und verlässliche Partnerschaften aufzubauen. Wir Menschen sind eben keine guten Einzelkämpfer, in der Gruppe aber fast unschlagbar.

Diese sozialen Fähigkeiten hatten so große Bedeutung, dass sich heute große Teile unseres Gehirns darauf spezialisieren, soziale Beziehungen aufzubauen und Kinder großzuziehen. Es wird sogar vermutet, dass unsere Gehirne so stark wachsen konnten, weil wir uns zu solch sozialen Wesen entwickelt haben.

Allgemein gibt es in der Tierwelt einen Zusammenhang zwischen der Größe des Gehirns und dem Grad des Soziallebens der Tiere: Säugetiere, die länger mit ihren Jungen zusammenleben, haben größere Gehirne als z.B. Reptilien, die Eier legen. Und auch unter Primaten setzt sich dieser Zusammenhang fort: je sozialer eine Spezies, desto größer ihr Gehirn.

Die Größe des menschlichen Gehirns verdreifachte sich in den letzten drei Millionen Jahren. Wir haben eigene Gehirnregionen für Gefühle wie Liebe, Altruismus und Vergebung entwickelt und produzieren eine eigene chemische Substanz im Gehirn, Oxytocin, die uns ein Gefühl der Fürsorge entwickeln lässt. Das haben wir auch dringend nötig, denn kein anderer Nachwuchs braucht so lange, um erwachsen zu werden, wie Menschenkinder. Wir müssen uns jahrelang um sie kümmern, bis sie auf eigenen Beinen stehen können. Ohne eine große Portion Liebe wäre das nicht möglich.

Die Liebe ist also tief in uns verankert und eines der größten Geschenke der Natur an uns – denn sie macht uns glücklich.

Das „Wir“ gewinnt: Empathie ist der Schlüssel zu glücklichen Beziehungen.

Da die Liebe eine so wichtige Rolle in der Struktur unseres Gehirns

einnimmt, ist sie natürlich auch ein Schlüssel zu unserem Glück. Je mehr Liebe es in unserem Leben gibt, desto glücklicher werden wir. Während wir uns von unserem Ego und unseren negativen Gefühlen und Ängsten zusehends lösen sollten, verhält es sich mit der Liebe genau andersherum: Wir sollten uns mit ihr auseinandersetzen und sie noch viel wichtiger nehmen als bisher.
Der erste Schritt hin zu einem erfüllten Leben mit anderen ist Empathie. Wir sollten immer versuchen, die Welt durch die Augen der anderen zu sehen und unsere eigene Perspektive in den Hintergrund zu rücken. So können wir die anderen besser verstehen und besser für sie da sein.
Vor allem im Umgang mit Kindern ist es sehr wichtig, dass wir uns von unserer Empathie leiten lassen. Denn wenn Kinder nicht genug Mitgefühl erfahren, wachsen sie zu unsicheren Menschen heran und haben später Probleme, stabile soziale Beziehungen aufzubauen. Das liegt vor allem daran, dass Kinder ihren Mitmenschen eigentlich von Anfang an mit weniger Misstrauen begegnen. Wird ein Kind jedoch enttäuscht, bricht eine Welt zusammen.
Empathie ist ein Allheilmittel für alles Zwischenmenschliche. Egal, wie schlimm ein Streit eskaliert – wenn wir es schaffen, die Situation durch die Augen unseres Gegners zu sehen, wird es einfach sein, den Konflikt beizulegen. Und wenn wir von Anfang an empathisch handeln, entstehen viele Konflikte erst gar nicht.
Wenn wir z.B. von einem Freund kritisiert werden, können wir zurückkritisieren, beleidigt sein oder warten, bis sich einer von uns irgendwann entschuldigt. Versuchen wir aber, die Sache aus seiner Sicht zu betrachten, dann können wir seine Kritik womöglich annehmen und verstehen, worum es ihm eigentlich geht. Der Freund wird dieses Verständnis zu schätzen wissen und uns verständnisvoller begegnen.
Durch Empathie können wir nach und nach das Misstrauen gegenüber anderen abbauen und wieder vertrauensvolle Verbindungen aufbauen.

Zusammenfassung

Die Kernaussage des Buches ist:
Jeder kann sein Leben verbessern und glücklicher werden, wenn er lernt, im Sinne Buddhas zu denken. Dazu hilft Meditation, um sich selbst und die eigenen Bedürfnisse etwas zurück- und die Begegnungen mit unseren Mitmenschen in den Vordergrund zu stellen.
Was du konkret umsetzen kannst:
Sei achtsam.
Versuche im Alltag achtsamer zu sein. Du kannst dich z.B. im Büro zwischendurch ganz auf deine Atmung konzentrieren – du wirst sofort merken, wie du ruhiger und entspannter wirst, und danach

konzentrierter weiterarbeiten kannst. Versuche auch die kleinen Dinge zu bemerken und wertzuschätzen. Wenn du z.B. ein Brot isst, stell dir vor, wie lange es gedauert hat, bis der Weizen auf dem Feld reif war, und schon wirst du erkennen, wie wertvoll dieses eine Brot ist.

Nimm dich selbst nicht so wichtig.

Kein Ego – keine Probleme. Die meisten schlechten Gefühle kommen daher, dass wir uns selbst, unsere Gefühle und unseren Besitz in den Mittelpunkt unserer Gedanken stellen. Distanziere dich von dir selbst. Du kannst das üben, indem zu z.B. bei der Meditation die Wörter „ich" und „mein" vermeidest.

Sei empathisch.

Es ist wichtig, mit sich selbst glücklich zu sein, doch es ist genauso wichtig, auch anderen Menschen mit Liebe und Verständnis zu begegnen. Lass es nicht zu, dass schlechte Gefühle dich gegen eine andere Person aufhetzen, sondern versuche immer, die Sache aus der Sicht des anderen zu betrachten.

Buch im Amazon Shop